

Dolcificanti senza calorie e bibite light: zero dimagrimento, molti problemi

I dolcificanti, chiamati anche edulcoranti, sono degli additivi alimentari approvati dall'Unione Europea e aggiunti agli alimenti o venduti singolarmente per sostituirsi allo zucchero. Si tratta di sostanze con potere calorico molto basso o addirittura nullo, hanno cioè poche calorie o zero calorie, a seconda del tipo di dolcificante. Il fatto che si tratti di sostanze con meno calorie dello zucchero tradizionale o di altri zuccheri classici come il miele, è il motivo per cui l'industria alimentare, che li ha creati in sostituzione dello zucchero, ha sempre presentato i dolcificanti come alternative salutari allo zucchero e prodotti che favoriscono il dimagrimento anche con un utilizzo frequente e quotidiano. Il classico utilizzo di un dolcificante è infatti l'aggiunta nella tazzina di caffè, l'impiego nelle bevande gassate come la cola e simili (bibite light), o l'uso nella preparazione di dolci e biscotti. Da questo punto di vista si conoscono diversi tipi di dolcificanti come l'aspartame, l'acesulfame K, la stevia, l'eritritolo, il maltitolo e altri, incluso il fruttosio.

Si distinguono due categorie di dolcificanti: quelli **naturali** e quelli **artificiali**. I dolcificanti naturali sono composti estratti e derivati dalle piante, da dei vegetali come il mais o dall'azione di batteri che fermentano lo zucchero, cioè il glucosio. Ad esempio **l'eritritolo**, oggi ampiamente usato come dolcificante alternativo allo zucchero, [deriva](#) dalla fermentazione del glucosio derivato dall'amido di mais OGM, ad opera di alcuni batteri, oppure dalla fermentazione della paglia sempre ad opera di batteri particolari. Non deriva quindi direttamente dalla frutta, come spesso viene fatto credere dalla pubblicità e dalle aziende che impiegano questo dolcificante nei loro prodotti. Anche il **maltitolo**, che oggi è usato in maniera massiccia nella produzione di biscotti, brioche e merendine varie, deriva dall'amido di mais o di grano, è un dolcificante con calorie, fa alzare la glicemia e stimola la produzione di insulina, esattamente come fa lo zucchero, solo in maniera leggermente inferiore, come dichiarato anche sulle confezioni di biscotti o prodotti in vendita al supermercato. Ciò nonostante, l'industria è riuscita a far credere ai consumatori che questi dolcificanti siano più salutari dello zucchero e ad apporre sulle confezioni dei prodotti la dicitura "**senza zuccheri aggiunti**", con l'avvallo delle autorità europee che regolano l'etichettatura degli alimenti e quindi risulta tutto perfettamente a norma di legge, anche se in realtà è un vero e proprio inganno agli occhi del consumatore, che pensa di consumare prodotti alimentari più dietetici e meno nocivi di quelli con lo zucchero.

Dolcificanti senza calorie e bibite light: zero dimagrimento, molti problemi



I **dolcificanti artificiali** sono invece delle sostanze ottenute per sintesi chimica di laboratorio, a elevato potere dolcificante. Esempi di questa categoria sono l'aspartame o il sucralosio.

I dolcificanti sono sicuri?

[La sicurezza dei dolcificanti](#) in termini di salute sull'essere umano è stata ampiamente rivista e valutata da una varietà di autorità competenti tra cui l'Autorità Europea per la Sicurezza Alimentare (EFSA) e altre autorità nazionali quali la Food and Drug Administration degli Stati Uniti. Tutti i dolcificanti esaminati sono approvati e considerati sicuri nell'Unione Europea. Tuttavia, il fatto che siano sicuri e approvati nella loro sicurezza alimentare **non significa che siano raccomandati**.

A tal proposito è stata recentemente pubblicata una [revisione scientifica](#) sul *British Medical Journal* che ha valutato oltre cinquanta lavori pubblicati proprio per dimostrare se l'introduzione dei dolcificanti in sostituzione allo zucchero potesse avere qualche impatto benefico sulla salute. Tale revisione ha mostrato come **non ci siano risultati significativi** in termini di salute qualora vi sia la sostituzione di zucchero con dolcificante. In questo studio sono stati analizzati diversi parametri: sono stati valutati i dolcificanti in relazione alla pressione arteriosa, in relazione al peso, in relazione ad alcuni parametri correlati al diabete e la conclusione generale fatta dagli autori è che la sostituzione dello zucchero con dolcificanti non apporta benefici in termini di salute nel nostro organismo quindi i dolcificanti sono **prodotti sicuri, ma non sono salutari**.

Non si sono evidenziate significative differenze sul controllo del peso. Comparando il peso corporeo di soggetti adulti a cui è stato somministrato lo zucchero o un dolcificante non si sono evidenziate differenze sulla perdita di peso nonostante un apporto calorico minore. Inoltre, non si è osservata differenza alcuna utilizzando dolcificanti naturali o artificiali o combinazioni di entrambi. Per tali motivi i dolcificanti **non possono essere consigliati con lo scopo di perdere peso**.

Anche sul diabete e sul controllo glicemico non sono state osservate differenze significative tra l'utilizzo o meno del dolcificante. Tali studi hanno avuto l'obiettivo di valutare i livelli di insulina plasmatici, resistenza all'insulina e funzione delle cellule beta e l'utilizzo dei dolcificanti non ha mostrato cambiamenti in tali attività, a dimostrare come i dolcificanti abbiano lo stesso effetto dello zucchero sui livelli glicemici. Pertanto, il consumo di dolcificanti non ha dimostrato **alcun beneficio** in termini di salute **sul controllo dei livelli di glicemia**. Fin qui gli studi scientifici che non hanno mostrato alcun beneficio rispetto all'uso dello zucchero, ma ci sono poi anche numerosi studi scientifici pubblicati in letteratura che dimostrano invece la nocività di queste sostanze dolcificanti, in termini di salute. Ad esempio un lavoro importante, [pubblicato sulla rivista Nature](#), delinea con chiarezza che i dolcificanti producono un'azione diabetogena e obesizzante perché **modificano fortemente la flora batterica intestinale** (microbiota). Addirittura i ricercatori di questo studio hanno dimostrato che i batteri intestinali (microbioma) di animali che usavano dolcificanti a basso contenuto calorico, trasferiti nell'intestino di animali magri e sani, inducevano anche in questi ultimi le stesse reazioni facendoli diventare grassi.

I dolcificanti naturali sono migliori di quelli artificiali?

I dolcificanti naturali hanno conquistato una certa popolarità a causa di una maggiore

Dolcificanti senza calorie e bibite light: zero dimagrimento, molti problemi

domanda di ingredienti biologici e naturali oggi diffusa tra i consumatori. Pertanto, quando si parla di naturale oggi si pensa che sia sempre qualcosa di sicuro e salubre (aromi naturali, coloranti naturali, dolcificanti naturali ecc.).

Nell'ambito dei dolcificanti, tuttavia, bisogna specificare che l'estrazione di composti con lo scopo di dolcificare è un **processo industriale che di naturale ha ben poco**. Basti pensare ai polioli come il maltitolo, lo xylitolo o lo stesso eritritolo di cui abbiamo parlato pocanzi, che si definiscono naturali perché la stessa sostanza è naturalmente contenuta in alcuni alimenti come la frutta o il mais, eppure quelli che si trovano in commercio vengono estratti dall'amido di mais attraverso un processo industriale con molteplici trasformazioni chimiche e con utilizzo talvolta di solventi chimici molto tossici.

Uno studio [recentemente pubblicato](#) sull'*European Journal of Clinical Nutrition* ha studiato l'effetto di zucchero, dolcificanti artificiali e naturali sui profili glicemici delle 24 ore. I dolcificanti utilizzati nello studio sono stati due dolcificanti naturali, un dolcificante artificiale quale l'aspartame e infine il saccarosio (zucchero da tavola tradizionale).

Tale studio ha evidenziato come la sostituzione di zucchero nelle bevande con dolcificanti artificiali o naturali **non apporta differenze significative** sui profili glicemici delle 24 ore. Inoltre, la concentrazione di glucosio non era significativamente differente neanche nelle due ore successive e nel monitoraggio del giorno seguente.

Pertanto, i dolcificanti potrebbero essere utilizzati in termini di sicurezza, stando attenti a non superare le dosi consigliate affinché non risultino tossici (infatti esiste una soglia limite massima, per legge, oltre la quale non possono essere impiegati nei prodotti alimentari), ma in termini di salubrità è bene tenere a mente che non esistono a oggi evidenze scientifiche per poter escludere dei problemi in termini di salute nel lungo termine.

Allo stato attuale esistono delle linee guida che ci raccomandano un basso consumo di zucchero, mentre per quanto riguarda i dolcificanti non vi è nessuna raccomandazione di consumarli. Per tali motivi rimane valida la raccomandazione di evitare ove possibile lo zucchero aggiunto, [ma è meglio consumare zucchero rispetto al dolcificante](#) poiché ad oggi non vi è **nessuna prova** del fatto che sostituire lo zucchero con il dolcificante sia benefico per la nostra salute.

Il consumo di zucchero in maniera sporadica e non quotidiana, all'interno di uno stile alimentare sano e variato, è possibile e non è ciò che danneggia la salute (molto peggio ad esempio l'uso quotidiano di cereali raffinati, specie se si svolge una vita sedentaria). Un'occasione importante da festeggiare o un'uscita con gli amici sono validi motivi per

Dolcificanti senza calorie e bibite light: zero dimagrimento, molti problemi

concedersi ogni tanto l'utilizzo di zucchero in totale serenità.

[di Gianpaolo Usai]